TENTOONSTELLING

DRINK ! WIJS

HANDLEIDING

VAD-PREVENTIEWERK
Papenvest 78 - 1000 Brussel - 02/511.08.51

INHOUDSTAFEL

Met dank aan De Nationale Dienst voor Afzet van Land- en Tuinbouwprodukten voor hun financiële steun.

INLEIDING

Beste bezoeker,

Je hebt nu de handleiding bij de tentoonstelling "DRINK WIJS" in de hand. De tentoonstelling heb je misschien reeds bekeken of dat plan je onmiddellijk. In elk geval zal je reeds gemerkt hebben: het is een ruime stand geworden. Maar alle informatie zijn we er toch niet op kwijt geraakt. We verkozen immers ook wat open ruimte, een foto, wat kleur. Hopelijk vind je het resultaat ook mooi en jouw aandacht waard.

Deze toelichtingsbrochure verschaft je meer informatie over alcohol dan de tentoonstelling. Prima geschikt dus om achteraf door te lezen. De tentoonstelling zelf bekijken wordt daardoor zeker niet overbodig!

Je merkt het: Na het bezoek aan de stand en het doorlezen van deze handleiding weet je beslist meer over alcohol en heb je zeker eens nagedacht over WIJS DRINKEN, je gezondheid, je eigen drinkgedrag... Misschien denk je wel :

HET LEVEN IS TE LEUK OM TROEBEL TE ZIEN

De redactie

Agnes De Decker
Michèle Staelens
Marc Tack
Lucas Vandendriessche
Hilde Vanhuele

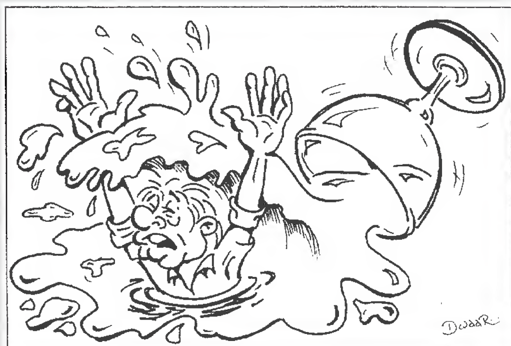
Vragen omtrent de tentoonstellingsstand en bestellingen van deze handleiding kan je best richten naar :

VAD
Papenvest 78,
1000 Brussel
02/511.08.51

ALCOHOL, EEN POPULAIR DRANKJE

Alcohol overspoelt ons.

Gaan we de straat op, dan lopen we al vlug langsheen de **reclameborden** die onze talrijke cafeetjes sieren.



Ook de metershoge affiches proberen onze aandacht even vast te houden op het glas gerstenat van eigen bodem of op een andere geestrijke sfeerbrenger.
Zeker tijdens de eindejaarsperiode doen ze daarvoor hun uiterste best. De produktie van alcoholhoudende dranken is immers in vele landen een belangrijke industrie geworden. En net zoals elke industrie wil ze haar produkten op de markt aanprijzen via sterk gevoerde reclamecampagnes.

Ook het enorme **aanbod** aan alcoholische dranken heeft een sterke publiciteits-waarde. In het warenhuis passeert onze blik minstens eenmaal de rijkgevulde rekken met ontelbaar veel alcohol-merknamen. En in vele cafés kunnen we op de kaart een uitgebreide lijst alcoholische dranken weervinden.

Thuis hoeven we niet alleen de barkast, maar op juiste momenten ook de T.V.-kast open te zetten om zicht te krijgen op een ijsgekoeld drankje. Alcohol wordt in vele series geassocieerd met gezellig samen-zijn of met een opkikker in moeilijke tijden. De **indringendheid** van deze sfeerbeelden is van onbewust grote invloed op onze eigen gewoonten. Ontvangen we vrienden of gaan we zelf op bezoek, dan vormt alcohol een belangrijke en voor velen ook onmisbare sfeermaker.

Naast een groot deel alcohol dat we thuis drinken, is er nog het kanaal van de **horecasector**. Alcohol bekleedt een voorname plaats in de gastronomie.
En wanneer we in het buitenland mochten genieten van een zonovergoten vakantie temidden van de wijngaarden waar de drank overvloedig aanwezig was, dan zullen we waarschijnlijk proberen om deze herinnering zo lang mogelijk vast te houden door het ritueel van wijn bij de maaltijd over te nemen.
In elk geval sijpelt de drinkcultuur van andere landen via het toerisme door tot in onze streken. Binnen onze eigen maatschappij kunnen we constateren dat alcoholgebruik ook in ons **opvoedingspatroon** zit.
Al vrij vroeg wordt aan kinderen duidelijk gemaakt dat alcohol drinken tot de volwassenwereld behoort, maar toch mogen ze hier en daar al even proeven van dit genot. Meestal mag men ook thuis zijn eerste glas drinken ten teken van maturiteit.
Voor vele jongeren wordt dit een eenvoudig en duidelijk bewijs van volwassen gedrag.

De **contactmogelijkheden** met alcohol zijn dus vrij groot. Alcohol behoort tot onze leefwereld en zijn beeld overspoelt ons, zonder dat wij ons daarom door hem laten overspoelen.

Alcohol wil overal bij zijn.

Alcohol is ruim aanwezig en vervult verschillende functies.

Vaak speelt hij gastheer en doet zijn best om iedereen zo goed mogelijk te ontvangen; soms wel door enkelen zo overvloedig mogelijk aan te spreken.
Als sfeerbrenger wordt hij op allerlei gelegenheden uitgenodigd. Een groepsband kan hij op een geweldige manier ondersteunen en op vele fuiven aanziet men hem als een waar feestvarken.

Waar Amor zijn pijlen richt, krijgt hij vaak hulp van een glaasje alcohol.

Is er behoefte om een bepaald ogenblik te vieren of te benadrukken, zoals het afsluiten van een contract of het ondertekenen van een waardepapier, dan bezegelt hij dit maar al te graag.

Velen appreciëren hem ook in zijn rol van heerlijke smaakbrenger voor, bij of na het eten. Marinades, pousse-cafés en wijnroemers maken deel uit van onze bourgondische tafelcultuur.

Ook samenhorigheid bij moeilijke momenten, bijvoorbeeld bij een overlijden, wordt via het samen gebruiken van alcohol uitgedrukt.

Kortom, waar mensen samen zijn in een affectief gekleurde situatie, wordt heel vaak op de eigenschappen van alcohol beroep gedaan.

Waarom drinken wij ?

Er zijn zowel positieve als negatieve redenen om te drinken:

- **feest vieren**:
  Verschillende gelegenheden kunnen een aanleiding zijn tot feesten. Een drankje erbij roept het gevoel van samenhorigheid en gezelligheid op.

- **de smaak**:
  Velen appreciëren een glas bier, wijn, aperitief of sterke drank omwille van de smaak.

- **gewoonte**:
  Sommigen maken er een gewoonte van om te aperitieven, alcohol bij de maaltijd te gebruiken of op andere vaste momenten. Bovendien leidt het middel zelf omwille van zijn verslavende werking tot gewoontevorming en gewenning.

- **zich ontspannen**:
  De verdovende werking van alcohol bewerkstelligt dat men de controle over zichzelf iets loslaat en zich spontaner gaat gedragen in sociale contacten.

- **een slaapmutsje**:
  Ook hier kan men het argument van verdovende werking inroepen, maar bovendien heeft deze handeling een sterke rituele waarde. Het gebruik van alcohol bevordert echter geenszins de kwaliteit van de slaap.

- **problemen vergeten**:
  Soms wil men vluchten in een minder bewuste toestand om de realiteit niet meer te moeten zien.

- **eenzaamheid verdrijven**:
  Drank wordt als bondgenoot gezocht, een troost, bij gebrek aan sociaal contact.

- **een opkicker kunnen gebruiken**:
  Na enkele glazen kan men het gevoel krijgen alles aan te kunnen. En soms wil men maar al te graag dit gevoel terug oproepen.

Er zijn zoveel redenen te bedenken... **Maar wat zijn die van jou ?**

Alcoholverbruik, enkele cijfers

In 1960 dronken wij per Belg gemiddeld volgend aantal liter drank:

115,4 l. bier =	463,0 flesjes
8,6 l. wijn =	11,5 flessen
0,73 l. sterke drank =	2,6 flessen



Sinds de jaren zestig is het alcoholgebruik in België voortdurend gestegen.

Een aantal factoren zijn verantwoordelijk voor deze stijging:
* een algemene stijging van de inkomens
* een lage prijs van alcohol
* een ruimere beschikbaarheid en diversiteit aan alcoholhoudende dranken
* een toename van de vrijetijd
* de opkomst van het massatoerisme naar wijnlanden
* een toegenomen tolerantie tegenover alcoholgebruik

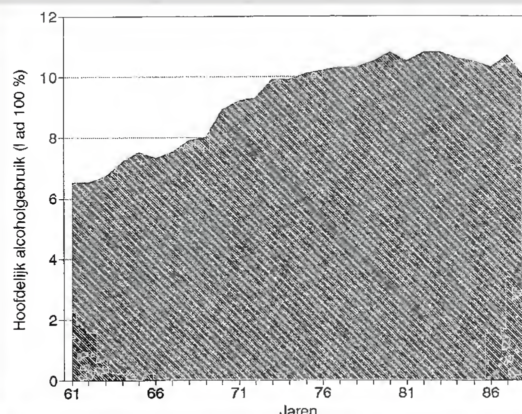
Belgen waren en zijn nog steeds in de eerste plaats bierdrinkers. De gemiddelde Belg drinkt op dit ogenblik ongeveer 115 liter bier per jaar. Een niet onaardige plas! De laatste jaren is er een toename van de, vaak sterker alcoholische, streekbieren ten nadele van de gewone pils.

Het wijn- en aperitiefverbruik kent een constant stijgende lijn van minder dan 10 liter in het begin van de jaren zestig tot meer dan 20 liter per Belg in de jaren tachtig. In 1989 bedroeg het wijn- en aperitiefgebruik 26 l. Dit betekent een verdrievoudiging.

Ook het verbruik van gedistilleerde dranken (de zogenaamde 'sterke' of 'korte' drank) is de voorbije decennia toegenomen. Alleen de laatste paar jaar is het verbruik afgenomen wegens de verhoging van de fiscale heffingen. Ook de politionele maatregelen tijdens de eindejaarsperiode (de periode waarin traditioneel makkelijk sterke drank wordt geschonken) hebben hier een invloed op.

En hoeveel drinken we dan nu ?

Per jaar drinkt de gemiddelde Belg (kinderen, zieken en geheelonthouders niet inbegrepen) 10 liter pure alcohol of 832 glazen !



Met deze totaalconsumptie staat België op de tiende plaats van de wereldranglijst.

Consumptie alcoholhoudende dranken ('87-'89)

Land/Jaartal	**1987**	**1988**	**1989**
1 Frankrijk	13,0	13,4	13,4
2 Luxemburg	12,1	12,0	12,5
3 Spanje	12,7	11,9	12,0
7 West Duitsland	10,6	10,4	10,4
10 België	10,7	10,0	9,9
12 Italië	11,0	9,9	9,5
16 Nederland	8,3	8,3	8,3
22 USA	7,6	7,5	7,5

En hoeveel drink jij ?

Ga eens na hoeveel glazen alcohol jij per week verbruikt en bereken dit dan ook eens voor een jaar.

Alcohol, ons allen goed bekend?

We hebben dus kunnen vaststellen dat alcohol ons overspoelt omdat het overal bij wil zijn. Toch blijven er vele vragen hangen rond dit populaire drankje. Alcohol blijft een **grote onbekende**. Weet jij bijvoorbeeld een goed antwoord op volgende vragen?

Wat is alcohol nu precies?

Wat voor een effect heeft het op ieder van ons?

Wat kunnen de lichamelijke gevolgen zijn?

Verder hebben we nog een hele reeks vooroordelen en misvattingen omtrent alcohol en zijn gevolgen.

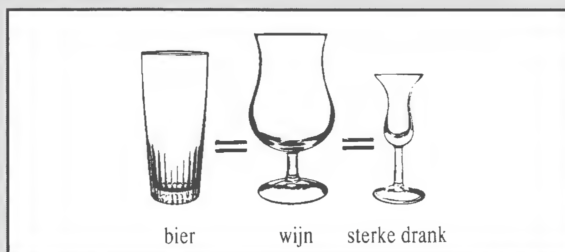
Even een paar weetjes...

* Bier, wijn, jenever, cognac, e.d. zijn **alcoholhoudende dranken**.

De alcohol in deze vloeistoffen (azijn, after-shave, e.d. bevatten ook alcohol) verkrijgt men door suikers (uit bijv. granen of vruchten) te laten **gisten**. Bij "sterke drank" wordt dit gegist vocht dan nog verhit om een hoger alcoholpercentage te bekomen. Volgende dranken bevatten het volgend aantal graden (°), dit is procent, alcohol:

Bier	Ongeveer 6°
Zwaar bier	9° à 12°
Wijn	10° à 18°
Aperitief	Ongeveer 18°
Sterke drank	20° tot 48°

Omdat de inhoud van de glazen echter verschilt (bijv. cognacglas tgv. bierglas), ligt de alcoholhoeveelheid per glas ongeveer altijd gelijk. Volgende tekening illustreert dit.



* Alcohol heeft **niet op iedereen en altijd hetzelfde effect**.

Mensen met een lager gewicht hebben gemakkelijker last van alcohol. Een vrouw zal iets vlugger de werking van alcohol voelen. Dit heeft te maken met het anders afbreken van alcohol in het lichaam. Ook een beginnend of zeer matig alcoholgebruiker is gevoeliger voor de effecten van alcohol. En tenslotte geeft het drinken op een lege maag sneller effect dan wanneer men alcohol consumeert bij of na het eten. Maar toch wordt men ook dan dronken na teveel alcohol!

* We noemen alcohol een **drug**, omdat het inwerkt op de "geest".

Het verandert de werking van de hersenen. Na de eerste euforie heeft het een "verdovend effect", zoals verder zal blijken.

* Alcohol is zeker **geen dorstlesser**.

Na enkele glazen (en de volgende ochtend!) lust men er nog altijd evenveel van. Probleemdrinkers hebben dan ook steeds een "droge lever".

* Alcohol heeft **geen voedende waarde**.

Het bevat wel een flink aantal onbruikbare calorieën, zodat je ervan verdikt. Maar doordat het zo weinig eiwitten bevat, is het zeer beperkt als voedingsbron.

* Tenslotte is alcohol **geen warmmaker**.

Al doet het je wangen gloeien en maakt het je "warm van binnen", toch zet het vooral je huidbloedvaten en -poriën open, zodat de kou rechtstreeks je lichaam binnenkomt en je huid warmte afgeeft. Een vals warmtegevoel dus...

De effecten op het lichaam

Alcohol is een lichaamsvreemde, eigenlijk giftige stof die slechts zeer langzaam (ongeveer 1 glas per uur) door het lichaam "verwerkt" wordt. Nadat de alcohol via de maagwand en vooral de dunne darm in het bloed is opgenomen, wordt het langzaamaan door de **lever** afgebroken. Een klein deeltje wordt door de longen uitgeademd ("je ruikt naar de drank") en ter hoogte van de nieren komt ook een klein deeltje in de urine terecht. De lever is dus het belangrijkste afbreekorgaan van alcohol en krijgt het zodoende het ergst te verduren bij overmatig gebruik.
Alcohol werkt via het bloed in op de hersenen. Het heeft in grote mate een **verdovend effect**. Het vermindert de goede werking van een aantal lichaamsfuncties. Je begint trager te reageren. Je ziet en hoort minder scherp. Je voelt je ontspannen, de remmingen vallen weg en je durft meer.
Als je blijft doordrinken begin je te waggelen en met een dubbele tong te spreken en verlies je ook je beoordelingsvermogen. Als je dan nog niet ophoudt, val je in een dronkemansslaap of, erger nog, verlies je het bewustzijn.
Tenslotte kan bij een zeer overmatig alcoholgebruik de dood intreden.
Op **lange termijn** kan overmatig drankgebruik een negatieve invloed hebben op een aantal belangrijke organen en hun werking.



MOND
Er is meer kans op mond-, keel-, of slokdarmkanker.

MAAG
De maagwand kan ontsteken.

ALVLEESKLIER
De alvleesklier gaat kapot.

LEVER
De lever vervet langzaam en verhardt (levercirrose).

HART
Er is meer kans op een hartaanval.

HERSENEN
Hersencellen sterven af.

BUIK
Je wordt dikker, maar je bent slecht gevoed.

Deze gevolgen kunnen van individu tot individu verschillen, maar blijven toch onvermijdelijk. Het is daarom beter matig en verantwoord gebruik te maken van alcohol. Dan **blijf** je er plezier aan hebben!

ALCOHOL EN VEILIGHEID : EEN GEWAAGDE PARTNERKEUZE

Alcohol en arbeid : een riskante onderneming

Alcohol op het werk ?

We weten reeds dat mensen veel redenen hebben om te drinken. Ook op het werk worden tal van gelegenheden aangegrepen om alcohol te gebruiken. Denken we maar aan feestjes, verjaardagen, oppensioenstellingen die alle gevierd worden met een glaasje en soms uitlopen op meerdere glaasjes. Onderhandelingen, vergaderingen, afsluiten van contracten gaan vaak gepaard met een glas wijn of een borrel. Verder geeft zware fysieke arbeid dorst, die gelest wordt met een frisse pint. Ook de psychische overbelasting wordt vaak met wat alcohol weggespoeld.

Zijn er daarom problemen ?

De redenen om op het werk te drinken kunnen (ongewild) toenemen en zo kan alcoholgebruik langzaam verglijden in misbruik.
5 tot 6 % van de beroepsbevolking drinkt problematisch. Daarmee bedoelen we dat hun overmatig alcoholgebruik leidt tot problemen op fysisch, psychisch en sociaal vlak ; wat ook zijn weerslag heeft op het werk.
70 % van de probleemdrinkers werkt nog. De gevolgen hiervan kan men dagelijks in de werksituatie constateren :

* <u>arbeidsverzuim</u>
Dit wordt meestal gemaskeerd door de mogelijkheid van ziektemelding. Kortdurend verzuim (vooral in het begin van de week), veelvuldig te laat komen, kunnen tekenen zijn van een zich ontwikkelend drankprobleem.
Het verzuim van mensen met alcoholproblemen is gemiddeld 2 à 3 keer zo groot.

* <u>arbeidsongevallen</u>
Probleemdrinkers hebben 2 tot 3 maal meer kans op een bedrijfsongeval. Uit Franse onderzoeken komt men tot de conclusie dat in bijna 30 % van de ongevallen alcoholgebruik een rol zou spelen. Naast het verkeerd bedienen van machines, kunnen bijvoorbeeld ook verkeerde beslissingen op managementniveau verregaande consequenties hebben voor een onderneming.

* <u>kosten voor het bedrijf als gevolg van</u> :
- foutieve beslissingen van de werknemer ;
- verlies van geïnvesteerde opleidingen bij vroegtijdig vertrek ;
- verminderde productiviteit van de probleemdrinker, door foutieve handelingen, tempoverlies...

d.w.z. 25 % van het salaris van een probleemdrinker gaat verloren.



* denken we dan nog aan :
- het verslechteren van het werkklimaat : conflicten tussen collega's, doorschuiven van het werk naar anderen...
- nadelige invloed op public-relations.

Een constructieve aanpak : een alcoholbeleid

Nog steeds worden alcoholproblemen op het werk weinig constructief aangepakt. Meestal treedt men niet of nauwelijks op totdat de situatie dermate escaleert (bv. een ongeval) dat ontslag volgt. Nochtans, vervanging van iemand met jarenlange ervaring kost veel geld en het alcoholprobleem wordt niet opgelost, enkel verschoven.
Een alcoholbeleid is een meer constructieve aanpak. Dergelijk beleid kan men best laten ressorteren onder een globaal personeelsbeleid inzake de veiligheid en gezondheid van de werknemers.
Concreet situeert een alcoholbeleid zich rond :

* voorlichting en vorming :
Het is duidelijk dat enkel voorlichting weinig zin heeft. Er dient een meer systematische vorming van alle betrokkenen (bedrijfsarts, personeelsdienst, directe chef) te gebeuren.

* signaleren en opvangen van alcoholproblemen :
Het is belangrijk dat de probleemdrinker in een vroegtijdig stadium aangesproken wordt op zijn onvoldoende functioneren in het werk en hoe eraan kan verholpen worden. Om dan een behandeling van het drankprobleem vanuit het werk te kunnen starten, dient er een intern hulpverleningsaanbod uitgewerkt te worden.

* reglementering :
Centraal uitgangspunt hierbij is werkbehoud en maatregelen nemen inzake de beschikbaarheid van alcohol in het bedrijf.

Alcohol en verkeer : de weg is te druk om troebel te zien

De effecten

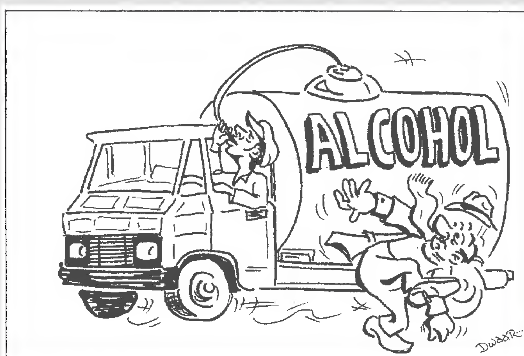
Hoe alcohol in het bloed ook jouw rijkwaliteiten aantast illustreren we hieronder.
Eerst nog dit : de hoeveelheid alcohol in het bloed wordt uitgedrukt in promille of °/°° (= gram zuivere alcohol per liter bloed).

0,3°/°° Het vermogen om afstanden exact in te schatten wordt minder.
0,5°/°° Voorwerpen lijken verder weg dan ze reëel zijn.
De gevoeligheid voor rood wordt minder.
De ogen passen zich trager aan aan variaties in lichtintensiteit.
De reactiesnelheid wordt minder.
Evenwichtsstoornissen beginnen op te treden.
1,0°/°° De reactie van de ogen is slecht.
Het tunnel-effect (verenging van het gezichtsveld) treedt op.

Het concentratievermogen is verstoord.
Er wordt laattijdig of niet gereageerd op plotse waarnemingen.

1,3°/°° Zelfkritiek en beoordelingsvermogen vallen weg. Men denkt alles aan te kunnen, terwijl het tegendeel waar is.

Hoger Een complexe handeling als autorijden verloopt totaal ongecoördineerd.
Foute beslissingen maken doelgericht rijden onmogelijk.



"Wat een pintje kosten kan..."

Rekenen we nu eens in glazen i.p.v. promille, dan zien we hoe bij elk glas de kans op een ongeval stijgt

vanaf

3 glazen	1,5 maal meer kans op een ongeval
5 glazen	2 maal meer kans op een ongeval
6 glazen	4 maal meer kans op een ongeval
7 glazen	6 maal meer kans op een ongeval
10 glazen	18 maal meer kans op een ongeval

Bij zeker 30% van de ernstige ongevallen speelt alcohol een rol. Sommige cijfers geven zelfs aan dat bij 40 % van de dodelijke slachtoffers sprake is van alcoholgebruik.

Het verschil in ernst van ongeval naargelang nuchter of dronken toestand illustreren we (cijfers Rijkswacht 1988)

Bij duizend ongevallen

	alle betrokkenen nuchter	minstens één betrokkene dronken
doden	25	34
ernstig gewonden	289	414

Hoe kan het (prettig) anders ?

Als we deze cijfers zien, loont het dan niet de moeite om te zoeken naar alternatieven i.p.v. persé zelf te willen rijden als je er eentje (of meer...) teveel gedronken hebt ?

We geven enkele voorbeelden :

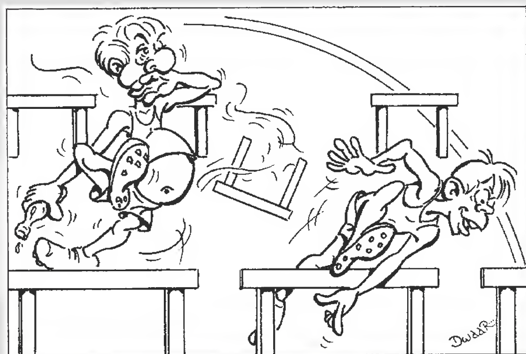
- een taxi bellen
- vrienden laten uitslapen na een nachtje vieren
- om beurt als chauffeur optreden en dan geen alcohol gebruiken
- even met alcoholvrije alternatieven experimenteren
- na een etentje de pousse-café uitstellen tot thuis.

Misschien vind je er zelf nog veel leukere...

Alcohol en sport : sport is te spannend om troebel te zien

Welke invloed heeft alcohol op je prestaties ?

Alcohol vermindert je coördinatievermogen en zorgt ervoor dat je spierkracht gevoelig afneemt. Dit maakt dat je sportieve prestaties gevoelig lijden onder de alcohol, zodat je er al gauw zwetend en puffend bijloopt.
Bij 2 glazen alcohol vermindert de sprintsnelheid reeds met 10 % en vermindert de sprongkracht met 5,8 %.
Hou aan je competitie vast en laat de alcohol.



Sport : op je gezondheid!

Bij het sporten heeft de lever tot taak melkzuur af te breken en spiersuiker aan te maken. Komt alcohol de rust verstoren, dan zal de lever eerst de alcohol afbreken. Er wordt dus geen spiersuiker meer aangemaakt, wat jou een duizelig gevoel bezorgt. Doordat ook het melkzuur niet afgebroken wordt, word je vermoeid en voel je krampen, wat niet aangenaam is. Jouw trainingsinspanningen vallen in het water als je spieren onvoldoende zuurstof krijgen door alcohol. Je polsslag gaat versnellen zodat je reeds voor de eindspurt uitgeput bent.
Ook de energie die je nodig hebt voor je sportprestatie werd je reeds ontnomen door de alcohol, die warmte onttrekt aan je lichaam en je doet zweten.
Door dit alles is de kans klein dat je met je afgenomen cordinatie en je troebele blik een doelpunt scoort. Niks aan de hand als je doelman bent natuurlijk, maar dan suizen de ballen wel langs je oren...

Sportieve supporters ?

Hoeven we te spreken over het vandalisme en agressie bij supporters die zich laten vergezellen door 'enkele' bierblikjes ? Dit is zeker geen reclame voor de ploeg die hiermee een schorsing riskeert. Daarnaast belet een troebele blik het aandachtig volgen van de match. **Sport is toch te spannend om troebel te zien !**

Als alle reden goed zijn...

Mensen drinken om de meest **uiteenlopende redenen** alcohol. Deze kan je als volgt samenvatten:

* *Om te **experimenteren**.*
  Jongeren willen alcohol leren kennen : is het lekker, welke gevolgen heeft het, waar ligt de grens, wat vinden anderen ervan ?

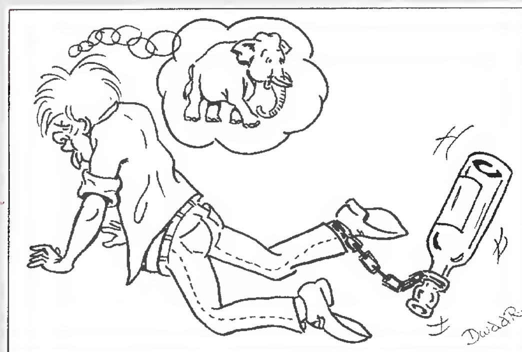
* Uit **lust**bevrediging.
  Het drinken van alcohol kan prettige gewaarwordingen als consequentie hebben. Denk daarbij aan het dorstlessend effect, de smaak, het gevoel erbij te horen, de gezelligheid.

* Omdat het nu eenmaal de **gewoonte** is.
  Het is gemakkelijk om te drinken wat iedereen drinkt. Bier of wijn is vaak de meest voor de hand liggende drank en men kan het als vervelend ervaren daarvan te moeten afwijken.

* *Om **problemen op te lossen**.*
  Problemen op persoonlijk, materieel of sociaal vlak (bv. eenzaamheid, slapeloosheid, angst, depressiviteit) brengen spanningen en conflicten mee. Drank kan deze spanningen (tijdelijk) verzachten en spoelt zorgen weg of lost ze tijdelijk op.

* *Vanuit een **verslaving**.*
  Het drinken van alcohol kan een zodanige gewoonte geworden zijn dat het stoppen van drankgebruik niet meer mogelijk is zonder ontwenningsverschijnselen (o.a. beven, zweten, angstig zijn, zich ziek voelen). Drinken heeft dan als functie het vermijden van de ontwenningsverschijnselen.

Meestal komt men ongewild tot een te hoog alcoholverbruik. Sociale druk, stress, psychische problemen, drinken uit loutere gewoonte,... kunnen er toe leiden dat men geleidelijk meer gaat drinken.
Als je regelmatig veel alcohol drinkt vanuit een verkeerde motivatie (bijv. zware groepsdruk, vluchten voor privé-problemen, gewoontevorming, e.d.) zal het tijdelijke positieve effect van het middel (je voelt je beter, je durft meer, je denkt aan niets meer...) op de duur niet meer opwegen tegen de talrijke negatieve gevolgen ervan (afhankelijkheid, lichamelijke problemen, vereenzaming,...).



Het is dus van belang om de **reden van gebruik** na te gaan als men spreekt over de **gevaren van alcoholgebruik**.

Teveel drinken maakt minderen moeilijk.

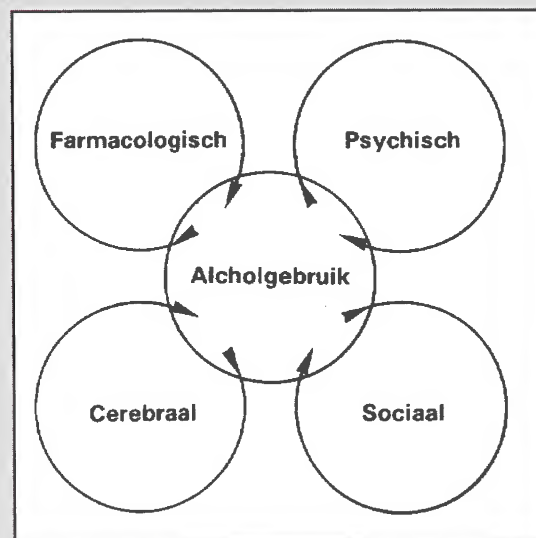
Als je **bewust** kiest voor een hoog alcoholgebruik, is dit meestal omwille van de verdovende effecten van de dronkenschap. In sommige kringen bedrinkt men zich bijvoorbeeld in groep, gewoon voor het plezier dat men aan ontremd gedrag kan beleven. Maar ook alleen kan je dronkenschap opzoeken om verdriet of problemen te vergeten, uit verveling of onmacht.

Wanneer mensen **uit gewoonte** regelmatig teveel drinken (iedere dag 4 tot 8 glazen, of 1 of 2 maal per week stevig drinken) kunnen er problemen optreden bij deelname aan het verkeer of op het werk.

Drinken om **problemen op te lossen** houdt altijd een risico in, los van de hoeveelheid die gedronken wordt. Het risico is gelegen in het feit dat de drank geen adequate oplossing biedt voor de moeilijkheden die opgelost, en niet alleen verdreven, moeten worden. Indien de **spanning** die weggedronken wordt, terugkeert, zal opnieuw de verleiding ontstaan drank te gebruiken. De kans is groot dat je meer en meer en dus teveel gaat drinken.

Bovenstaande situaties kunnen leiden tot **verslaving**. Dit betekent dat je in een aantal vicieuze cirkels terecht komt en dit op verschillende niveaus, nl. :

* **lichamelijk** :
  Door veel te drinken raakt je lichaam gewend aan alcohol en moet je steeds meer drinken om gewenste effecten te ondervinden. Stoppen met alcoholgebruik geeft onthoudingsverschijnselen.
* **hersenen** :
  Overmatig alcoholgebruik tast de hersenfuncties aan waardoor je minder weerstand kan bieden aan de neiging om te drinken.
* **psychisch** :
  Je krijgt schuld- en schaamtegevoelens over je drinkgedrag, over wat je de omgeving aandoet en over zovele verloren kansen. Deze gevoelens geven weer aanleiding om ze via alcohol weg te drinken.
* **sociaal** :
  Door veel te drinken krijg je conflicten met o.a. je partner, je buren, vrienden, je werkomgeving, enz... Je komt in een erg geïsoleerde positie te staan. Op de lange duur kan je je enkel nog in kringen waar teveel alcohol gebruikt wordt, vertonen. Je omgeving geeft je dan het etiket 'alcoholist'.



In deze cirkels geraken gebeurt heel geleidelijk, bijna ongemerkt. Drinken neemt meer en meer een centrale plaats in in je leven, wat niet altijd een pretje is.

Daar zou je wel vanaf willen, maar hoe ?

Hulp is dan meer dan welkom...

Uit het voorgaande blijkt reeds : heel verschillende problemen zijn dus mogelijk oorzaak en/of gevolg van overdadig alcoholgebruik.

Eigen aan deze problemen is dat de betrokkenen ze probeert op te lossen door bijvoorbeeld minder te gaan drinken of door iets aan z'n huidige leefsituatie te veranderen.

Nochtans blijkt dit niet altijd te lukken. Het meest omvattende alcoholprobleem omschrijven we met de term verslaving (zie hoger). Door een samenspel van verschillende factoren verliest de gebruiker steeds meer zijn invloed op het drinkgedrag.

De drinker poogt frequent, na een of ander voorval, vaak samen met het gezin het tij te keren. Verdoken voor de omgeving zoekt men naar oplossingen. Het gaat een tijdje beter... en dan begint alles opnieuw. Steeds vaker en ernstiger ontregelt alcohol het leven, het werk, het lichaam en de relaties van de drinker en z'n omgeving.

Wanneer het gevoel te falen al te sterk wordt, gaat men (vaak onder druk van de partner) professionele of andere deskundige hulp zoeken en verwacht hiervan snel "de oplossing".

Soms vergt het echter ook dan nog een hele tijd voor men tot een diepgaande gedragsverandering komt.

Via diverse ervaringen, vaak met vallen en opstaan, komt men voor zichzelf eerst tot een duidelijke probleemomschrijving en een doelstelling. Hieraan wordt dan de energie en motivatie ontleend om zelf - welliswaar meestal met hulp van anderen- tot gedragsverandering te komen.

Voor sommigen gebeurt dit met steun van de partner of de onmiddellijke omgeving, anderen werken daar naartoe met de hulp van hun huisarts. Ambulante hulp (op consultatie gaan) of opname in een ontwenningsafdeling van een hospitaal monden uit in het volgen van ontwenningsprograma's. Voor een aantal mensen zijn het noodzakelijke hulpmiddelen op weg naar het overwinnen van de verslaving, op weg naar zelfcontrole.
Anderen komen tot onthouding van alcohol via het delen van ervaringen en gedragsregels als lid van een zelfhulpgroep.

Er zijn dus vele hefbomen die in het vallen en opstaan van elke verslaafde kunnen worden aangegrepen. Geen enkele is geschikt voor iedereen, slechts weinigen kunnen helemaal niet worden geholpen.

Het onstaan van een fundamentele wil tot verandering, leidt de verslaafde uiteindelijk tot deze hulpbron die voor hem of haar het antwoord op zijn of haar nieuwe doelstelling biedt.
Een groot deel van deze hulpbron bestaat uit de **motivatie** en wilskracht van de betrokkene zelf. De hulpverlener kan deze hulpbron helpen gebruiken en zijn deskundigheid aanwenden om de slaagkansen te verbeteren.

Als je hulp zoekt voor alcoholproblemen, kan je terecht bij

- je vrienden of familie, een vertrouwenspersoon

- Teleonthaal. Bel nummer 1919

- je huisarts

- het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg in jouw buurt.
  Voor informatie 091/21.44.34
  (Vlaamse Vereniging Geestelijke Gezondheidszorg)

- bij verschillende zelfhulpgroepen

AA:	als je zelf problemen hebt.
Alanon:	als je partner problemen heeft
Alateen:	als een van je ouders problemen heeft.

  Voor informatie over de dichtsbijzijnde groep bel naar 03/239.14.15

- in verschillende ontwenningsafdelingen van ziekenhuizen of in speciale ontwenningscentra.

  Voor informatie over het dichtsbijzijnde ziekenhuis of ontwenningscentrum bel naar 02/511.08.51.
  U belt dan naar de VAD, d.i.
  Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen
  Papenvest 78, 1000 Brussel

ALCOHOLVRIJ...HET ALTERNATIEF

Regelmatig alcohol verbruiken is niet goedkoop.
Misschien merk je niet zo vlug hoeveel het je kost omdat het per keer kleine bedragen zijn. Maar reken eens uit wat je op één jaar uitgeeft wanneer je twee pintjes per dag drinkt.
Beslis je toch alcohol te drinken: drink dan wijs.



Wijs drinken betekent verstandig of verantwoord omgaan met alcohol.

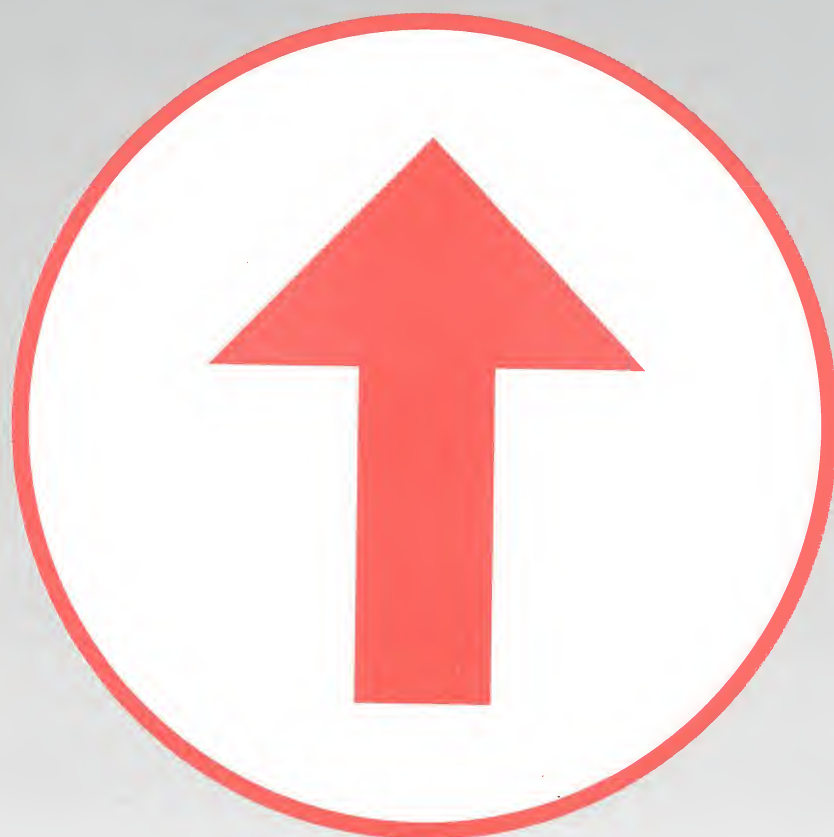
Wijs drinken kan betekenen geen alcohol gebruiken. Denken we daarbij aan het besturen van een voertuig, bij zwangerschap, tijdens het werk, bij gebruik van medicijnen,...

Wijs drinken kan ook betekenen zijn drinkgedrag beperken tot één of twee glazen of tot een paar dagen in de week,...
Wijs drinken kan betekenen om enkel alcohol te gebruiken in een ontmoetingssituatie, om iets te vieren, ingebed in gastronomische genoegens... maar ook dan krijgen de alternatieven voor alcohol liefst evenveel aandacht.

Heb je trouwens al eens gedacht aan alternatieven voor alcohol ?
Alcoholvrije momenten hoeven niet geassocieërd te worden met een strenge of saaie sfeer. Weet je dat alcoholvrije cocktails bijzonder lekker kunnen zijn ? En dat je groot succes kan boeken als je op je receptie zelfgemixte, mooi gepresenteerde drankjes serveert? Je kan ze zelf een exotische of rustieke naam geven, zodat je gasten niet aan de verleiding kunnen weerstaan om je drankjes te proeven.

In bijgevoegde folder vind je enkele ideeën voor heerlijke alcoholvrije mixdrankjes.

Smakelijk en GEZONDHEID!





VAD-PREVENTIEWERK
Papenvest 78 - 1000 Brussel - 02/511.08.51